

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юлиевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.07.2026 06:54:44

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»**

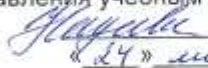
**ОПОП по направлениям подготовки**

- 05.03.06 Экология и природопользование**
- 09.03.02 Информационные системы и технологии**
- 19.03.01 Биотехнологии**
- 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения**
- 20.03.01 Техносферная безопасность**
- 20.03.02 Природообустройство и водопользование**
- 21.03.02 Землеустройство и кадастры**
- 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование**
- 21.05.01 Прикладная геодезия**
- 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**
- 27.03.01 Стандартизация и метрология**
- 35.03.01 Лесное дело**
- 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение**
- 35.03.04 Агрономия**
- 35.03.05 Садоводство**
- 35.03.06 Агроинженерия**
- 35.03.11 Гидромелиорация**
- 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**
- 36.03.02 Зоотехния**
- 36.05.01 Ветеринария**
- 38.03.01 Экономика**
- 38.03.02 Менеджмент**
- 40.03.01 Юриспруденция**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента  
образовательных программ и  
управления учебным процессом  
 И.Т. Надеева  
«24» марта 2026 г.

Направления подготовки

|                                                   |                                                                      |                                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 05.03.06 Экология и природопользование            | 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование                       | 35.03.06 Агроинженерия                     |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии      | 21.05.01 Прикладная геодезия                                         | 35.03.11 Гидромелиорация                   |
| 19.03.01 Биотехнология                            | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов | 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза |
| 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  | 27.03.01 Стандартизация и метрология                                 | 36.03.02 Зоотехния                         |
| 19.03.03 Продукты питания животного происхождения | 35.03.01 Лесное дело                                                 | 36.05.01 Ветеринария                       |
| 20.03.01 Техносферная безопасность                | 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение                                | 38.03.01 Экономика                         |
| 20.03.02 Природообустройство и водопользование    | 35.03.04 Агрономия                                                   | 38.03.02 Менеджмент                        |
| 21.03.02 Землеустройство и кадастры               | 35.03.05 Садоводство                                                 | 40.03.01 Юриспруденция                     |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Обеспечивающая преподавание дисциплины  
кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РП:  
канд. пед. наук., доцент



Л.П. Пягай

Внутренние эксперты:

Председатель МК,  
канд экон. наук, доцент



М.В. Васюкова

И.о. начальника управления информационных технологий



В.Н. Чернопольский

Заведующий методическим отделом  
департамента образовательных программ и  
управления учебным процессом



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



И.М. Демчукова

Омск 2026

## 1.ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

### 1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

-Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования: ФГОС 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 894 от 07.08.2020; ФГОС 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 926 от 19.09.2017; ФГОС 19.03.01 Биотехнология, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 736 от 10.08.2021; ФГОС 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1041 от 17.08.2020; ФГОС 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 936 от 11.08.2020; ФГОС 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 680 от 25.05.2020; ФГОС 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 685 от 26.05.2020; ФГОС 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 978 от 12.08.2020; ФГОС 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 972 от 12.08.2020; ФГОС 21.05.01 Прикладная геодезия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1011 от 13.08.2020; ФГОС 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 916 от 07.08.2020; ФГОС 27.03.01 Стандартизация и метрология, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 901 от 07.08.2020; ФГОС 35.03.01 Лесное дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 706 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 702 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.04 Агрономия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 699 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.05 Садоводство, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 737 от 01.08.2017; ФГОС 35.03.06 Агроинженерия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 813 от 23.08.2017; ФГОС 35.03.11 Гидромелиорация, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1049 от 17.08.2020; ФГОС 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 939 от 19.09.2017; ФГОС 36.03.02 Зоотехния, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 972 от 22.09.2017; ФГОС 36.05.01 Ветеринария, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 974 от 22.09.2017; ФГОС 38.03.01 Экономика, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 954 от 12.08.2020; ФГОС 38.03.02 Менеджмент, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 970 от 12.08.2020; ФГОС 40.03.01 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1011 от 13.08.2020.

- Основные профессиональные образовательные программы, по направлениям подготовки:

05.03.06 Экология и природопользование, 09.03.02 Информационные системы и технологии, 19.03.01 Биотехнология; 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 20.03.01 Техносферная безопасность, 20.03.02 Природообустройство и водопользование, 21.03.02 Землеустройство и кадастры, 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, 21.05.01 Прикладная геодезия, 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 35.03.01 Лесное дело, 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, 35.03.04 Агрономия, 35.03.05 Садоводство, 35.03.06 Агроинженерия, 35.03.11 Гидромелиорация, 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, 36.03.02 Зоотехния, 36.05.01 Ветеринария, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 40.03.01 Юриспруденция.

### 1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения<sup>1</sup>.

**1.3** В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного и ситуативного совершенствования, которые отражаются в п. 9 рабочей программы.

<sup>1</sup> В случае если дисциплина является дисциплиной по выбору обучающегося, то пишется следующий текст:

-относится к дисциплинам по выбору;

- является обязательной для изучения, если выбрана обучающимся.

## **2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП**

**2.1** Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности типов, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которых преподаётся данная дисциплина.

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, развития физических способностей и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2.2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Направление подготовки | Компетенции,<br>в формировании которых задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                                         | Код и наименование<br>индикатора достижений<br>компетенции                                                                                                                                                             | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения)                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | код                                                                | наименование                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        | знать и понимать                                                                                                                                                                    | уметь делать<br>(действовать)                                                                                | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                                                                                                                       |
| 1                      | 2                                                                  |                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                                        |
|                        | Универсальные компетенции                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |
| Все направления        | УК-7                                                               | Способен поддерживать<br>должный уровень физической<br>подготовленности для<br>обеспечения полноценной<br>социальной и профессиональной<br>деятельности | ИД-1обеспечивает<br>должный уровень<br>физического развития<br>для полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа жизни                                      | знает и понимает<br>принципы и<br>закономерности<br>совершенствования<br>физических качеств,<br>направленность<br>профессионально-<br>прикладной физической<br>подготовки           | поддерживает и<br>развивает основные<br>физические качества,<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни | использует средства<br>физической культуры<br>и спорта в<br>оздоровительных<br>целях, в<br>профессионально-<br>прикладной<br>подготовке и<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности |
|                        |                                                                    |                                                                                                                                                         | ИД-2 использует основы<br>физической культуры для<br>осознанного выбора<br>здоровьесберегающих<br>технологий с учетом<br>внутренних и внешних<br>условий реализации<br>конкретной<br>профессиональной<br>деятельности. | знает и понимает<br>технику изучаемых<br>физических<br>упражнений,<br>средства физической<br>культуры в<br>оздоровительных<br>целях, в<br>профессионально-<br>прикладной подготовке | составляет комплексы<br>упражнений для<br>профилактики<br>профессиональных<br>заболеваний                    | самостоятельно<br>выбирает виды<br>спорта или систему<br>физических<br>упражнений для<br>укрепления здоровья<br>и конкретной<br>профессиональной<br>деятельности                         |

## 2.3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                                                        | Уровни сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |         | Формы и средства контроля формирования компетенций |                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | компетенция не сформирована                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | средний | высокий |                                                    |                                                                         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Оценки сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |         |                                                    |                                                                         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Не зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |         |                                                    |                                                                         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |         |                                                    |                                                                         |
|                               |                                       |                        | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач     | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |         |                                                    |                                                                         |
| Критерии оценивания           |                                       |                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |         |                                                    |                                                                         |
| УК-7                          | ИД-1 <sub>УК-7</sub>                  | Полнота знаний         | Знает и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | Не знает и не понимает ценности принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств,направленность профессионально-прикладной физической подготовки |         |         |                                                    | План-конспект<br><br>Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности |
|                               |                                       | Наличие умений         | Умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни                                              | Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни   |         |         |                                                    | Контрольная работа для обучающихся заочной и очно-заочной формы         |

|  |          |                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |
|--|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |          | Наличие навыков (владение опытом) | Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности | Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности | 1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности                                        |                                                                                                                                                |
|  | ИД-2ук-7 | Полнота знаний                    | Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке                     | Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке                     | 1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | План-конспект<br><br>Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности<br><br>Контрольная работа для обучающихся заочной и очно-заочной формы |
|  |          | Наличие умений                    | составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                    | Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                    | 1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |
|  |          | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельно о выборе вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                         | Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                     | 1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                                              |                                                                                                                                                |

## 2.4 Логические и содержательные взаимосвязи дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

| Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины  |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой | Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индекс и наименование                                                     | Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)                                                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                       |
| Физическая культура (школьный курс, среднее профессиональное образование) | развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | -                                                                                                    | Физическая культура и спорт                                                                                           |

\* - для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе

## 2.5 Формы методических взаимосвязей дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины;
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета по предыдущей.

## 2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРС, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

### 3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается для обучающихся очной формы в 1-4 семестрах, для обучающихся заочной и очно-заочной формы на 1 курсе.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудоемкость, час       |           |           |           |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | семестр, курс*          |           |           |           |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Очная форма             |           |           |           | Заочная форма/<br>очно-заочная<br>форма |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1<br>сем.               | 2<br>сем. | 4<br>сем. | 4<br>сем. | 1 курс                                  |
| <b>1. Контактная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |           |           |           |                                         |
| <b>1.1. Аудиторные занятия, всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>34</b>               | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>6</b>                                |
| - лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                       | -         | -         | -         | -                                       |
| - практические занятия (включая семинары)                                                                                                                                                                                                                                                        | 34                      | 34        | 34        | 34        | 6                                       |
| - лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                       | -         | -         | -         | -                                       |
| <b>1.2. Консультации</b> (в соответствии с учебным планом)                                                                                                                                                                                                                                       | -                       | -         | -         | -         | -                                       |
| <b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>48</b>               | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>322</b>                              |
| <b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>                | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>22</b>                               |
| Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**                                                                                                                                                                                                                            | -                       | -         | -         | -         | -                                       |
| - план-конспект                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                       | 8         | 8         | 8         | -                                       |
| - контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                       | -         | -         | -         | 22                                      |
| <b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>                                                                                                                                                                                                                                       | -                       | -         | -         | -         | 300                                     |
| <b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 40                      | 40        | 40        | 40        |                                         |
| <b>2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):</b>                                                                                                          | -                       | -         | -         | -         | -                                       |
| <b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                         | зачет                   | зачет     | зачет     | зачет     | зачет                                   |
| <b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Часы</b>             | <b>82</b> | <b>82</b> | <b>82</b> | <b>328</b>                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Зачетные единицы</b> | -         | -         | -         | -                                       |
| <b>Примечание:</b><br>* – <b>семестр</b> – для очной и очно-заочной формы обучения, <b>курс</b> – для заочной формы обучения;<br>** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.; |                         |           |           |           |                                         |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Укрупненная содержательная структура дисциплины и общая схема ее реализации в учебном процессе

| Номер и наименование<br>раздела дисциплины.<br>Укрупненные темы раздела |                                                                      | обща<br>я | Трудоемкость раздела и ее<br>распределение по видам учебной работы,<br>час. |        |                  |                                   |       |                        |                  | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации          | №№ компетенций, на<br>формирование которых<br>ориентирован раздел |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------------------------|-------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                      |           | Контактная работа                                                           |        |                  |                                   |       | ВАРС                   |                  |                                                                                   |                                                                   |
|                                                                         |                                                                      |           | Аудиторная работа                                                           |        |                  | Консультации (в<br>соответствии с |       |                        |                  |                                                                                   |                                                                   |
|                                                                         |                                                                      |           | всего                                                                       | лекции | занятия          |                                   | всего | фиксированн<br>ые виды |                  |                                                                                   |                                                                   |
|                                                                         |                                                                      |           |                                                                             |        | практически<br>е |                                   |       |                        | лабораторн<br>ые |                                                                                   |                                                                   |
| 2                                                                       | 3                                                                    | 4         | 5                                                                           | 6      | 7                | 8                                 | 9     | 10                     | 11               |                                                                                   |                                                                   |
| Очная форма обучения                                                    |                                                                      |           |                                                                             |        |                  |                                   |       |                        |                  |                                                                                   |                                                                   |
| 1                                                                       | 1.Общая физическая<br>подготовка                                     | 192       | -                                                                           | -      | -                | -                                 |       | 192                    |                  | План-<br>конспект<br>Опрос<br><br>Нормативы<br>физической<br>подготовленн<br>ости | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.1. Развитие и<br>совершенствование силовых<br>качеств              | 48        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 48                     | 8                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.2. Развитие и<br>совершенствование быстроты                        | 48        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 48                     | 8                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.3. Развитие и<br>совершенствование общей<br>выносливости           | 48        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 48                     | 8                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.4. Развитие и<br>совершенствование гибкости                        | 48        | -                                                                           | -      | -                |                                   | -     | 48                     | 8                |                                                                                   | УК-7                                                              |
| 2                                                                       | 2. Учебно-<br>тренировочные занятия в<br>избранном виде спорта       | 136       | 136                                                                         | -      | -                | -                                 | -     | -                      | -                | Нормативы<br>физической<br>подготовленн<br>ости                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 2.1. Специальная<br>физическая подготовка в<br>избранном виде спорта | 34        | 34                                                                          | -      | 34               | -                                 | -     | -                      | -                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 2.2. Техничко-тактическая<br>подготовка в избранном виде<br>спорта   | 102       | 102                                                                         | -      | 102              | -                                 | -     | -                      | -                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | Промежуточная аттестация                                             |           | ×                                                                           | ×      | ×                | ×                                 | -     | ×                      | ×                | зачет                                                                             |                                                                   |
|                                                                         | Итого по дисциплине                                                  | 328       | 136                                                                         | -      | 136              | -                                 | -     | 192                    | 32               |                                                                                   |                                                                   |
| Заочная/очно-заочная форма обучения                                     |                                                                      |           |                                                                             |        |                  |                                   |       |                        |                  |                                                                                   |                                                                   |
| 1                                                                       | 1.Общая физическая<br>подготовка                                     |           |                                                                             |        |                  |                                   |       |                        |                  | Опрос<br><br>Контрольная<br>работа                                                |                                                                   |
|                                                                         | 1.1 Развитие и<br>совершенствование силовых<br>качеств               | 60        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 60                     | 6                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.2. Развитие и<br>совершенствование быстроты                        | 60        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 60                     | 4                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.3. Развитие и<br>совершенствование<br>выносливости                 | 40        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 40                     | 6                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 1.4. Развитие и<br>совершенствование гибкости                        | 60        | -                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 60                     | 6                |                                                                                   | УК-7                                                              |
| 2                                                                       | 2. Учебно-<br>тренировочные занятия в<br>избранном виде спорта       |           |                                                                             |        |                  |                                   |       |                        |                  | Опрос                                                                             |                                                                   |
|                                                                         | 2.1. Специальная<br>физическая подготовка в<br>избранном виде спорта | 54        | 2                                                                           |        |                  | -                                 | -     | 52                     | -                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | 2.2. Техничко-тактическая<br>подготовка в избранном виде<br>спорта   | 54        | 4                                                                           |        |                  | -                                 | -     | 50                     | -                |                                                                                   | УК-7                                                              |
|                                                                         | Промежуточная аттестация                                             |           | ×                                                                           | ×      | ×                | ×                                 | -     | ×                      | ×                | зачет                                                                             |                                                                   |
|                                                                         | Итого по дисциплине                                                  | 328       | 6                                                                           | -      | -                | -                                 | -     | 322                    | 22               |                                                                                   |                                                                   |

**4.2 Лекционный курс  
Не предусмотрен планом**

**4.3 Примерный тематический план практических занятий  
по разделам дисциплины**

**Модуль 1 – Игровые виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта**

| №         |         | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость по разделу, час. | Используемые интерактивные формы | Связь занятия с ВАРС* |
|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| модуля    | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | очная форма                   |                                  |                       |
| 1         | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                             | 5                                | 6                     |
| 1 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |
| 1         | 1-17    | <b>Баскетбол:</b><br>- Формирование техники ловли мяча двумя руками<br>Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе.<br>- Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча. Учебная игра               | 34                            | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Волейбол:</b><br>- Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе.<br>- Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе.<br>- Учебная игра                                                                                                                            |                               | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Настольный теннис:</b><br>-Обучение технике хвата ракетки<br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу                                                                                                                                  |                               | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Бадминтон</b><br>- Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку.<br>- Ловля волана ракеткой.<br>- Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра |                               | Учебная игра                     | -                     |
| 2 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |
| 1         | 18-34   | <b>Баскетбол:</b><br>- Формирование техники штрафного броска.<br>- Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе.<br>- Учебная игра                                                                                                                                                            | 34                            | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Волейбол:</b><br>- Формирование техники приема мяча двумя руками сверху.<br>- Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи. Учебная игра                                                                              |                               | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Настольный теннис:</b><br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу<br>-Обучение правилам одиночной игры<br>- Парная игра                                                                                                               |                               | Учебная игра                     | -                     |
|           |         | <b>Бадминтон</b><br>- Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку.<br>- Ловля волана ракеткой.<br>- Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра |                               | Учебная игра                     |                       |
| 3 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |

|   |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |              |   |
|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|---|
| 1 | 35-51 | <b>Баскетбол:</b><br>- Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе.<br>- Учебно-тренировочная игра на два кольца.<br>- Учебная игра                                                                                                            | 34 | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Волейбол:</b><br>- Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе.<br>- Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе. Учебная игра |    | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Настольный теннис</b><br>-Обучение технике хвата ракетки<br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу<br>- Парная игра                                                                    |    | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Бадминтон:</b><br>- Высокое жонглирование.<br>- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра                                                                              |    | Учебная игра | - |

4 семестр

|   |       |                                                                                                                                                                              |    |              |   |
|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|---|
| 1 | 52-68 | <b>Баскетбол:</b><br>- Взаимодействия игроков в личной защите.<br>- Совершенствование техники взаимодействий при подборе мяча в баскетболе.<br>- Учебная игра                | 34 | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Волейбол:</b><br>- Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе.<br>-Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.                  |    | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Настольный теннис:</b><br>- Закрепление техники передвижений<br>- Закрепление техники подач<br>- Закрепление техники основных ударов<br>- Одиночная игра<br>- Парная игра |    | Учебная игра | - |
|   |       | <b>Бадминтон:</b><br>- Высокое жонглирование.<br>- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра         |    | Учебная игра | - |

|                                           |  |      |                               |  |      |
|-------------------------------------------|--|------|-------------------------------|--|------|
| Всего практических занятий по дисциплине: |  | час. | Из них в интерактивной форме: |  | час. |
| - очная форма обучения                    |  | 136  | - очная форма обучения        |  | 136  |
| - очно-заочная форма обучения             |  | 6    | - очно-заочная форма обучения |  | 6    |
| - заочная форма обучения                  |  | 6    | - заочная форма обучения      |  | 6    |
| В том числе в форме семинарских занятий   |  |      |                               |  |      |
| - очная форма обучения                    |  | 136  |                               |  |      |
| - очно-заочная форма обучения             |  | 6    |                               |  |      |
| - заочная форма обучения                  |  | 6    |                               |  |      |

\* Условные обозначения:

**ОСП** – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; **ПР СРС** – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.

Примечания:

- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;  
- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.

**Модуль 2 – Циклические виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта**

| №         |         | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Трудоемкость по разделу, час. | Используемые интерактивные формы | Связь занятия с ВАРС* |
|-----------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| модуля    | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | очная форма                   |                                  |                       |
| 1         | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                             | 5                                | 6                     |
| 1 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                  |                       |
| 2         | 1-17    | <b>Легкая атлетика:</b><br>- Развитие скоростной выносливости, быстроты.<br>- Обучение техники эстафетного бега.<br>- Формирование техники бега на короткие дистанции.<br>- Формирование техники низкого старта.                                                                                                             | 34                            | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Плавание:</b><br>- Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.<br>- Изучение движений ногами в способе кроль на спине.<br>Совершенствование скольжения.                                                                                                                                                    |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- Изучение техники скандинавской ходьбы.<br>- Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы<br>- Развитие общей выносливости.                                                                                                                                                                   |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Лыжная подготовка:</b><br>- Лыжная подготовка. Развитие специальной выносливости.<br>- Изучение техники классического и конькового хода.<br>- Изучение техники передвижения со спуска, в подъем.<br>- Изучение имитационных упражнений.<br>- Изучение специальных силовых упражнений.<br>- Соревнования по лыжным гонкам. |                               | Работа в малых группах           |                       |
| 2 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                  |                       |
| 2         | 18-34   | <b>Легкая атлетика:</b><br>- Развитие выносливости.<br>- Специальная физическая подготовка. - Челночный бег<br>- Кросс по пресеченной местности                                                                                                                                                                              | 34                            | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- Изучение техники скандинавской ходьбы.<br>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- Развитие общей выносливости                                                                                                                                              |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Плавание:</b><br>- Освоение подготовительных упражнений для освоения с водой.<br>- Освоение движений ногами в способе кроль на спине.<br>Совершенствование скольжения.                                                                                                                                                    |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Лыжная подготовка:</b><br>- Развитие общей и специальной выносливости<br>- Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода<br>- развитие техники передвижения со спуска, в подъем.<br>- Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- Развитие специальных силовых качеств   |                               | Работа в малых группах           |                       |
| 3 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                  |                       |
| 2         | 35-51   | <b>Легкая атлетика:</b><br>Закрепление техники эстафетного бега,<br>- Закрепление техники бега на короткие дистанции<br>- Закрепление техники низкого старта<br>- Закрепление техники бега по виражу.                                                                                                                        |                               | Работа в малых группах           | -                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники скандинавской ходьбы<br>- передвижения по кругу 1-2 км<br>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений                                                                                           | 34                            | Работа в малых группах | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Плавание:</b><br>- Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой.<br>- Освоение движений ногами в способе кроль на спине.<br>Совершенствование скоростного плавания.                                                                                                                                |                               | Работа в малых группах |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Лыжная подготовка:</b><br>- Развитие общей и специальной выносливости<br>- Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода<br>- Развитие техники передвижения со спуска, в подъем.<br>- Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- Развитие специальных силовых качеств  |                               |                        |      |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                        |      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 52-68 | <b>Легкая атлетика:</b><br>- Совершенствование общей и специальной выносливости.<br>выносливости<br>- Бег на дистанции 100,400 метров.<br>- Комплексы ОРУ<br>- Бег на длинные дистанции 2000 (девушки), 3000 (юноши)                                                                                                        | 34                            | Работа в малых группах |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники скандинавской ходьбы<br>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- развитие специальных силовых качеств                                                                                   |                               | Работа в малых группах | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Плавание:</b><br>- Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой.<br>- Освоение движений ногами в способе кроль на спине.<br>Совершенствование скоростного плавания.                                                                                                                                |                               | Работа в малых группах | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Лыжная подготовка:</b><br>- Развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники классического и конькового хода<br>- Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем.<br>- Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений<br>- Закрепление специальных силовых качеств |                               | Работа в малых группах |      |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | час.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Из них в интерактивной форме: |                        | час. |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 136                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - очная форма обучения        |                        | 136  |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - очно-заочная форма обучения |                        | 6    |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - заочная форма обучения      |                        | 6    |
| В том числе в форме семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                        |      |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 136                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                        |      |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                        |      |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                        |      |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                        |      |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                        |      |

**Модуль 3 – Сложно-координационные виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в сложно-координационных видах спорта**

| №         |         | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость по разделу, час. | Используемые интерактивные формы | Связь занятия с ВАРС* |
|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| модуля    | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | очная форма                   |                                  |                       |
| 1         | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                             | 5                                | 6                     |
| 1 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |
| 3         | 1-16    | <b>Аэробика</b><br>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.<br>- танцевально-хореографические элементы.                | 34                            | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                               |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);<br>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;<br>- комплекс упражнений на гимнастической стенке;<br>- комплекс упражнений с гимнастической палкой |                               | Работа в малых группах           | -                     |
| 2 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |
| 3         | 17-40   | <b>Аэробика</b><br>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.<br>- танцевально-хореографические элементы.                | 34                            | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                               |                               | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);<br>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;<br>- комплекс упражнений с мячом;<br>- комплекс упражнений с гимнастической палкой                  |                               | Работа в малых группах           | -                     |
| 3 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                  |                       |
| 3         | 41-58   | <b>Аэробика</b><br>- сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы ритмо-пластических упражнений<br>- танцевально-хореографические элементы.                    | 34                            | Работа в малых группах           | -                     |
|           |         | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                               |                               | Работа в малых группах           | -                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);<br>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;<br>- комплекс упражнений со скакалкой;<br>- комплекс упражнений с гимнастической палкой |                               | Работа в малых группах | -    |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                        |      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 58-70 | <b>Танцевальная аэробика. Изучение стилей и видов аэробики.</b><br>латина- аэробика;фанк-аэробика; хип-хоп аэробика                                                                                                                                                                 | 34                            | Работа в малых группах | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                   |                               | Работа в малых группах | -    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);<br>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;<br>- комплекс упражнений в парах<br>- комплекс упражнений с гимнастической палкой.      |                               | Работа в малых группах |      |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | час.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Из них в интерактивной форме: |                        | час. |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 34                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - очная форма обучения        |                        | 34   |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - очно-заочная форма обучения |                        | 6    |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - заочная форма обучения      |                        | 6    |
| В том числе в форме семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                        |      |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 34                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                        |      |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                        |      |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                        |      |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                        |      |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                        |      |

**Модуль 4 – Силовые виды спорта и единоборства по выбору. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта.**

| №         |         | Тема занятия /<br>Примерные вопросы на обсуждение<br>(для семинарских занятий)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Трудоемкость<br>по разделу,<br>час. | Используемые<br>интерактивные<br>формы | Связь<br>занятия с<br>ВАРС* |
|-----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| модуля    | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | очная форма                         |                                        |                             |
| 1         | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                   | 5                                      | 6                           |
| 1 семестр |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                        |                             |
| 4         | 1-16    | <b>Гиревой спорт:</b><br>-Изучение техники толчка;<br>- Изучение техники рывка;<br>- Изучение техники просовка рук в дужку гири;<br>- Изучение техники сброса гири;<br>- Изучение техники забросов гирь;<br>- Изучение элементов силового жонглирования;<br>- Изучение общефизических упражнений с гирей;<br>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту. | 34                                  | Работа в малых группах                 | -                           |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                        |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|---|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Греко-римская борьба:</b><br>- Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция)<br>- Элементы маневрирования (в стойке, партере)<br>- Выведение партнера из равновесия<br>Партер<br>- Перевороты скручиванием (защита, контрприем)<br>- Перевороты забеганием (защита, контрприем)<br>- Перевороты переходом (защита, контрприем)<br>- Примерные комбинации<br>- Тренировочные схватки<br>Стойка<br>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)<br>- Переводы в партер (защита, контрприем)<br>- Броски подворотом (защита, контрприем)<br>- Тренировочные схватки           |    | Работа в малых группах | - |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Пауэрлифтинг:</b><br>-Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. |    | Работа в малых группах | - |
| 2 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                        |   |
| 4         | 17-40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Гиревой спорт:</b><br>Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг;<br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг;<br>- Специальная подготовка техническая,<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.                                                                                      | 34 | Работа в малых группах | - |
|           | <b>Греко-римская борьба:</b><br>Партер<br>- Захват руки на ключ (защита, контрприем)<br>- Способы освобождения от захватов<br>- Примерные комбинации<br>- Тренировочные схватки<br>Стойка<br>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)<br>- Перевод нырком (защита, контрприем)<br>- Примерные комбинации приемов<br>- Дожимы уходы с моста<br>- Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки)<br>- Инструкторская и судейская практика                                              | Работа в малых группах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | -                      |   |
|           | <b>Пауэрлифтинг:</b><br>- Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата.<br>- Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).<br>- Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). | Работа в малых группах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | -                      |   |

| 3 семестр |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                        |   |
|-----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|---|
| 4         | 41-58 | <b>Гиревой спорт:</b><br>- Закрепление техники толчка;<br>- Закрепление техники рывка;<br>- Закрепление техники просовка рук в дужку гири;<br>- Закрепление техники сброса гири;<br>- Закрепление техники забросов гирь;<br>- Закрепление элементов силового жонглирования;<br>- Закрепление общефизических упражнений с гирей;<br>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 34 | Работа в малых группах | - |
|           |       | <b>Греко-римская борьба:</b><br>Партер<br>- Перевороты скручиванием (защита, контрприем)<br>- Перевороты забеганием (защита, контрприем)<br>- Перевороты перекатом (обратным захватом)<br>- Перевороты накатом (защита, контрприем)<br>- Тренировочные схватки<br>Стойка<br>- Переводы в партер рывком (защита, контрприем)<br>- Переводы вращением (защита, контрприем)<br>- Броски подворотом (защита, контрприем)<br>- Тренировочные схватки                                                                                                                                                                                                                         |    | Работа в малых группах | - |
|           |       | <b>Пауэрлифтинг:</b><br>Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе<br>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног. |    | Работа в малых группах | - |
| 4 семестр |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                        |   |
| 4         | 58-70 | <b>Гиревой спорт:</b><br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг;<br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг;<br>- Специальная подготовка техническая,<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.                                                                                                                                                                     | 34 | Работа в малых группах | - |
|           |       | <b>Греко-римская борьба:</b><br>Партер<br>- Переворот прогибом (защита, контрприем)<br>- Бросок накатом (защита, контрприем)<br>- Захват руки на ключ (защита, контрприем)<br>- Дожимы, уходы с моста<br>- Примерные комбинации приемов<br>- Тренировочные схватки<br>- Броски прогибом (защита, контрприем)<br>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)<br>- Комбинации приемов<br>- Подготовка и участие в соревнованиях<br>- Инструкторская и судейская практика                                                                                                                                                                                                  |    | Работа в малых группах | - |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Пауэрлифтинг:</b><br>- Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).<br>- Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).<br>- Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек. |                               | Работа в малых группах |      |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | час.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Из них в интерактивной форме: |                        | час. |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 136                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - очная форма обучения        |                        | 136  |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - очно-заочная форма обучения |                        | 6    |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - заочная форма обучения      |                        | 6    |
| В том числе в форме семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                        |      |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 136                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                        |      |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                        |      |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                        |      |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                        |      |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                        |      |

#### 4.4 Лабораторный практикум.

Не предусмотрен планом

## 5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

#### 5.1.1 Выполнение и защита курсового проекта по дисциплине

Не предусмотрена планом

#### 5.1.2 Выполнение и сдача план-конспекта

##### Перечень тем для выполнения плана-конспекта (очная форма обучения)

| № п/п | Содержательная характеристика (тематическая направленность)                                                                               | Расчетная трудоемкость, час |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1     | План-конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры) | 8                           |
| 2     | План-конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр                              | 8                           |
| 3     | План-конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики                                                 | 8                           |
| 4     | План-конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений и стретчинга                                                 | 8                           |

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - обучающийся разработал план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.

**Не зачтено** - обучающийся не предоставил план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо неправильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

#### 5.1.2.4 Типовые контрольные задания

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций представлены в Приложении 9 «Фонд оценочных средств по дисциплине (полная версия)».

#### 5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся Заочная форма/ очно-заочная форма

Задание № 1.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей (1 комплекс – упражнения с внешним сопротивлением; 2 комплекс – упражнения с преодолением веса собственного тела; 3 комплекс – изометрические упражнения).

Задание № 2.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств: 1 комплекс с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр для развития реагирования на сигнал; 3 – для развития частоты движений.

Задание № 3. Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

Задание № 4.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие гибкости: 1 комплекс – на развитие активной гибкости; 2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с использованием ОРУ, гимнастических и акробатических упражнений; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

**Зачтено** – Задание считается выполненным, если обучающийся правильно составил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества.

**Не зачтено** – Задание считается не выполненным, если обучающийся не составил комплексы упражнений, либо комплексы не соответствуют воспитанию заданного физического качества.

## 5.2 Самостоятельное изучение тем для обучающихся очно-заочной и заочной формы

| № раздела дисциплины                                                                                                                                                          | Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                        | Расчетная трудоемкость, час | Форма текущего контроля по теме |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                           | 4                               |
| 1                                                                                                                                                                             | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                 |
|                                                                                                                                                                               | Изучение техники скоростного бега на короткие дистанции.<br>- Методика проведения общей разминки.<br>- Методика подводящих упражнений.<br>- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений.<br>- Методика совершенствования силовых способностей.                              | 60                          | опрос                           |
|                                                                                                                                                                               | Изучение техники бега на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м).<br>- Методика выбора индивидуальной дистанции.<br>- Методика проведения общей разминки.<br>- Методика проведения специальной разминки.<br>- Изучение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.<br>- Методика совершенствования выносливости. | 60                          | опрос                           |
|                                                                                                                                                                               | Изучение техники силовой подготовки. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса.<br>- Упражнения для мышц спины<br>- Упражнения для мышц нижних конечностей<br>- Упражнения для мышц брюшного пресса                                                                                                                 | 60                          | опрос                           |
|                                                                                                                                                                               | Изучение техники координационных упражнений.<br>- Упражнения на равновесие.<br>- Упражнения для развития ловкости<br>- Упражнения для развития меткости                                                                                                                                                                             | 60                          | опрос                           |
|                                                                                                                                                                               | Изучение техники развития гибкости.<br>- Техника выполнения динамических суставных упражнений.<br>- Техника выполнения статодинамических упражнений.<br>- Техника выполнения упражнений стретчинга.                                                                                                                                 | 60                          | опрос                           |
| Примечание:<br>- учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                 |

## ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопросы, приводит примеры и способен продемонстрировать упражнения.

**Не зачтено** – Самостоятельное изучение тем считается не выполненным, если обучающийся не способен ответить на вопрос, не может продемонстрировать упражнения.

### 5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям

Для обучающихся очной формы

| Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка | Характер (содержание) самоподготовки     | Организационная основа самоподготовки                                                    | Общий алгоритм самоподготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Расчетная трудоемкость, час |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Очная форма обучения                             |                                          |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| Практические занятия 1 семестр                   | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке.<br>4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. | 40                          |
| Практические занятия 2 семестр                   | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Изучение литературы по теме занятия.<br>2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>3. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования быстроты движений.<br>4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.                         | 40                          |
| Практические занятия 3 семестр                   | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке.<br>4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. | 40                          |
| Практические занятия 4 семестр                   | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке.<br>4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. | 40                          |

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**  
**самоподготовки по темам практических занятий**

**Зачтено** – обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

**Не зачтено** – обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

**5.4.1 Самоподготовка и участие**  
**в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах)проводимых в рамках текущего**  
**контроля освоения дисциплины**

**Не предусмотрено планом**

**6 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>6.1 Нормативная база проведения</b><br><b>промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ» |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>6.2 Основные характеристики</b><br><b>промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                     | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы                                                                                                         |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                    | зачёт                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                                                                                                                                                        | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                                                                                                                                                      | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;<br>2) прошёл заключительное тестирование физической подготовленности. |
| <b>Процедура получения зачёта -</b>                                                                                                                                                                                                        | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)                                                                                                                                                      |
| <b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |

## **7 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМК), соответствующий данной рабочей программе. При разработке УМК кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению.

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 1-3, 5, 6, 8;
- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);
- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);
- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

В состав учебно-методического комплекса в обязательном порядке также входят перечисленные в Приложениях 1 и 2 источники учебной и учебно-методической информации, учебные ресурсы и средства наглядности.

Приложения 1 и 2 к настоящему учебно-программному документу в обязательном порядке актуализируются на начало каждого учебного года

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

### **7.2 Цифровые и информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база**

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

- использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;
- использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;
- использование офисных приложений;
- подготовка отчетов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций;
- использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (<https://do.omgau.ru/>), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр.

Цифровые и информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5.

### **7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6.

### **7.4. Организационное обеспечение учебного процесса и специальные требования к нему с учетом характера учебной работы по дисциплине**

Аудиторные учебные занятия по дисциплине ведутся в соответствии с расписанием, внеаудиторная академическая работа организуется в соответствии с семестровым графиком ВАР и графиками сдачи/приёма/защиты выполненных работ. Консультирование обучающихся, изучающих данную дисциплину, осуществляется в соответствии с графиком консультаций.

### **7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине размещены на официальном сайте университета в разделе «Сведения об образовательной организации» с учетом требований ФГОС, представленных в Приложении 8.

## **7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;
- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).
- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

## **7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для организации работы в синхронном и асинхронном режимах. Соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и занятий, проводимых с применением ЭО, ДОТ представлено в приложении 5.

**8. ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**Рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту**

|                                                                                                                                                   |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                 |                      |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры <u>физической культуры и спорта</u><br>(наименование кафедры)                                 |                      |
| протокол № 8 от 19.03.2026 г.                                                                                                                     |                      |
| И.о. зав. кафедрой, старший преподаватель _____                                                                                                   | <u>В.В. Сумина</u>   |
| б) На заседании методической комиссии по <u>физической культуре и спорту</u>                                                                      |                      |
| протокол № 4 от 24.03.2026 г.                                                                                                                     |                      |
| Председатель МКН – канд. экон. наук, доцент _____                                                                                                 | <u>М.В. Васюкова</u> |
| <b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>                                                        |                      |
|                                                                                                                                                   |                      |
| <b>3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:</b> |                      |
| Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ<br>канд. пед. наук, доцент _____ <u>О.В. Мараховская</u>                            |                      |

Подпись: О.В. Мараховская  
 Заверено: \_\_\_\_\_  
 Исполнитель: \_\_\_\_\_  
 19.03.26  
И.о. зав. кафедрой

**9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к рабочей программе дисциплины  
представлены в приложении 10.**

| <p align="center"><b>ПЕРЕЧЕНЬ</b><br/> <b>литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины</b><br/> <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Автор, наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Доступ                                                  |
| Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                    | НСХБ                                                    |
| Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва :Кнорус, 2013. - 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                             | НСХБ                                                    |
| Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1945375">https://znanium.ru/catalog/product/1945375</a> . – Режим доступа: по подписке.                 | <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a>       |
| Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск :Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136154">https://e.lanbook.com/book/136154</a> . — Режим доступа : для авториз. пользователей.                                | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск :Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.              | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                         | НСХБ                                                    |
| Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                                     | НСХБ                                                    |
| Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/511522">https://znanium.com/catalog/product/511522</a> . – Режим доступа: по подписке. | <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a>       |
| Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2098104">https://znanium.ru/catalog/product/2098104</a> . – Режим доступа: по подписке.                                                                                               | <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a>       |
| Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 1925 - . - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                            | НСХБ                                                    |

**ПЕРЕЧЕНЬ  
РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»  
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,  
необходимых для освоения дисциплины  
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| <b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы</b> |                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | Доступ                                                                                              |
| Электронно-библиотечная система «ZNANIUM»                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a>                                                   |
| Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                                             |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента»                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>                             |
| Универсальная база данных ИВИС                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           | <a href="https://evis.ru">https://evis.ru</a>                                                       |
| Справочная правовая система КонсультантПлюс                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                     |
| <b>2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):</b>                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Профессиональные базы данных                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | <a href="https://clck.ru/MC8Aq">https://clck.ru/MC8Aq</a>                                           |
| ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого «Физическая культура»                                                                                                                            |                                                                                                                                                           | <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/P_HYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/P_HYSCUL/</a> |
| <b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Автор(ы)                                                                                                                                                                                                                 | Наименование                                                                                                                                              | Доступ                                                                                              |
| Пягай Л.П.                                                                                                                                                                                                               | Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон.текстовые дан. - Омск :Омский ГАУ, 2020. - 115 с. | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                                             |

**ПЕРЕЧЕНЬ  
РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК, ВНЕДРЕННЫХ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС**

| Результаты НИР | Раздел / Тема / ВАРС / и пр. |
|----------------|------------------------------|
| -              | -                            |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| <b>1. Учебно-методическая литература</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Автор                                                       | Наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Доступ                                                  |
| Барчуков И.С.                                               | Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                                   | НСХБ                                                    |
| Каргин Н.Н.                                                 | Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1945375">https://znanium.ru/catalog/product/1945375</a> . - Режим доступа: по подписке.                               | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| Пягай Л. П.                                                 | Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.                          | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Гелецкая Л.Н.                                               | Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/511522">https://znanium.com/catalog/product/511522</a> . - Режим доступа: по подписке. | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| Филиппова Ю.С.                                              | Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2098104">https://znanium.ru/catalog/product/2098104</a> . - Режим доступа: по подписке.                                                                                                                | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| <b>2. Учебно-методические разработки на правах рукописи</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
| Автор(ы)                                                    | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Доступ                                                  |
| А. В. Холопов, В. Н. Коновалов                              | Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. — 138 с.                                                                                                                                                                                                                                      | НСХБ                                                    |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по освоению дисциплины  
представлены отдельным документом**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
используемые при осуществлении образовательного процесса  
по дисциплине  
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| 1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины                                   |                                                                     |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Наименование программного продукта (ПП)                                                                | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт |                                                                       |
| Пакет офисных программ                                                                                 | BAPC                                                                |                                                                       |
| 2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса                     |                                                                     |                                                                       |
| Наименование справочной системы                                                                        | Доступ                                                              |                                                                       |
| СПС «Консультант+»                                                                                     | <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a> |                                                                       |
| 3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса |                                                                     |                                                                       |
| Наименование помещения                                                                                 | Наименование оборудования                                           | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение |
| Компьютерный класс с выходом в интернет                                                                | ПК, комплект мультимедийного оборудования                           | BAPC                                                                  |
| 4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)                                            |                                                                     |                                                                       |
| Наименование ЭИОС                                                                                      | Доступ                                                              | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система   |
| ЭИОС ОмГАУ-Moodle                                                                                      | <a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>               | Самостоятельная работа студента                                       |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

| Наименование объекта                   | Оснащенность объекта                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивный игровой зал №1              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольная корзина - 2шт.</li> <li>- баскетбольные мячи – 4 шт.</li> <li>- гимнастическая скамейка 6 шт.</li> <li>- волейбольные стойки – 2 шт.</li> <li>- волейбольная сетка - 1 шт.</li> <li>- мячи волейбольные - 4 шт.</li> <li>- ракетки для бадминтона – 10 шт.</li> </ul> |
| Спортивный игровой зал №2              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастическая скамейка 6 шт.</li> <li>- волейбольные стойки – 2 шт.</li> <li>- волейбольная сетка - 1 шт.</li> <li>- мячи волейбольные - 4 шт.</li> <li>- ракетки для бадминтона – 10 шт.</li> </ul>                                                                               |
| Зал борьбы                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- борцовский ковер -1 шт.</li> <li>- маты - 22 шт.</li> <li>- гимнастическая стенка – 4 шт.</li> <li>- канат – 2 шт.</li> <li>- велотренажер – 2 шт.</li> <li>- весы медицинские – 1 шт.</li> <li>- манекен для борьбы – 5 шт.</li> </ul>                                             |
| Зал тяжелой атлетики                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- гири весом от 8 до 34 кг.</li> <li>- штанга- 5 шт.</li> <li>- диски для штанги от 2,5 – 25 кг.</li> <li>- помост – 4 шт.</li> <li>- турник -1 шт.</li> <li>- тренажер Смита – 1шт.</li> <li>- скамья для жима штанги – 3 шт.</li> </ul>                                             |
| Спортивный зал для настольного тенниса | <ul style="list-style-type: none"> <li>- столы для настольного тенниса - 4 шт.,</li> <li>- ракетки для настольного тенниса - 8 шт.</li> <li>- мячи для настольного тенниса - 6 шт.</li> <li>- мишень для дартса – 4 шт.</li> </ul>                                                                                           |
| Бассейн                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ванна 25 м x11,4 м.</li> <li>- гимнастическая скамейка - 3 шт.</li> <li>- доска для плавания – 10 шт.</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| Зал гимнастики                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зеркало – 8 шт.</li> <li>- гимнастические коврики 10 шт.</li> <li>- гимнастические обручи 2 шт.</li> <li>- гимнастические скакалки 10 шт.</li> <li>- гантели – 20 шт.</li> <li>- гимнастические палки – 10 шт.</li> <li>- степплатформа – 4 шт.</li> </ul>                          |
| Лыжная база                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи - 60 шт.</li> <li>- лыжные ботинки - 60 шт.</li> <li>- лыжные палки - 60 шт.</li> <li>- палки для скандинавской ходьбы – 50 шт.</li> </ul>                                                                                                                                     |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ  
по дисциплине  
Элективные курсы по физической культуре**

7.1. Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета. Учитывая особенность дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов практических занятий; качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них;
- активная работа обучающегося;
- своевременная сдача преподавателю контрольных нормативов.

7.2. Организация и проведение практических занятий по дисциплине

По дисциплине рабочей программой предусмотрены практические занятия, которые проводятся в следующих формах:

- групповые,
- мало – групповые,
- индивидуальные,
- по заданию и под контролем преподавателя.

Основные характерные признаки интерактивных методов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- принудительная активизация внимания и условно-рефлекторной деятельности: обучающиеся вынуждены быть активными, независимо от их желания, на протяжении всего занятия;
- постоянное взаимодействие обучающегося и преподавателя с помощью прямых и обратных связей;
- ролевые, имитационные, деловые игры, проблемные ситуации,
- тематические задания для самостоятельного выполнения в процессе которых выявляется степень готовности обучающихся к практическому овладению определенной методикой.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Требование ФГОС

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Численность педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны вести научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).                                                                                                                                                      | 05.03.06, 19.03.01, 19.03.02, 19.03.03, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 21.03.03, 21.05.01, 23.03.03, 27.03.01, 35.03.01, 36.05.01, 38.03.01, 38.03.02, 40.03.01                                                             | Не менее 70 процентов |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 09.03.02, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.05, 35.03.06, 35.03.11, 36.03.01, 36.03.02                                                                                                                                             | Не менее 60 процентов |
| Численность педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны являться руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (иметь стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет). | Все направления подготовки                                                                                                                                                                                                 | Не менее 5 процентов  |
| Численность педагогических работников и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны иметь ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации)                                                  | 05.03.06, 19.03.01, 19.03.03, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 21.03.03, 21.05.01, 23.03.03, 27.03.01, 35.03.01, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.05, 35.03.06, 35.03.11, 36.03.01, 36.03.02, 36.05.01, 38.03.01, 38.03.02, 40.03.01 | Не менее 60 процентов |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 09.03.02, 19.03.02                                                                                                                                                                                                         | Не менее 50 процентов |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**представлен отдельным документом**

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Ведомость изменений**

| №<br>п/п | Вид обновлений | Содержание изменений, вносимых в ОПОП | Обоснование<br>изменений |
|----------|----------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 1        |                |                                       |                          |
| 2        |                |                                       |                          |
| 3        |                |                                       |                          |
| 4        |                |                                       |                          |
| 5        |                |                                       |                          |
| 6        |                |                                       |                          |
| 7        |                |                                       |                          |